



Exotischer Marille-Futuro Melone Smoothie

Menge	Zutaten
250 g	schön reife Marillen
1 Stck	große Banane (ca.150g)
150 g	Futuro Melone
	Saft einer Zitrone
180 ml	Kokosnusswasser
1 EL	Chia-Samen
1 EL	Olivenöl
	Chia-Samen (zur Deko)
	Fenchelkraut (zur Deko)
	bunte Strohhalme (zur Deko)

Zubereitung:

1. Marillen sauber waschen, entkernen, halbieren und in den Mixer geben.
2. Banane und Melone schälen.
Die Kerne der Melone entfernen.
Beides, Banane und Melone, nun zusammen mit Olivenöl, Kokoswasser und Zitronensaft in den Mixer geben.
3. Jetzt solange mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. Zum Schluss die Chia-Samen unterrühren, in Gläser füllen und mit Fenchelkraut und Chia-Samen dekoriert sich schmecken lassen.

Eine perfekte Zubereitung für den kraftvollen Start in den Tag.

Lasst mich wissen, wie es euch geschmeckt hat.



Lucina's Tipps:



In Chia-Samen sind Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten.

Zusätzlich beinhalten sie 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat!



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina